



## АСПЕКТЫ СТРЕССА И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ

1. Абдумаджидов Абдулхай  
Абдулхакович

Received 2<sup>nd</sup> Aug 2023,  
Accepted 19<sup>th</sup> Sep 2023,  
Online 22<sup>nd</sup> Oct 2023

**Аннотация:** В нашей работе нами был проанализирован многочисленный литературный материал, который показал, что тема влияния стресса является актуальной в целом в медицине.

**Ключевые слова:** функция, анализ, нервы, боль, человек

<sup>1</sup> к.м.н. доцент кафедры физиологии, патологической физиологии и фармакологии, Европейского медицинского университета. г. Ташкент.

Стресс - термин, введенный в физиологию человека В. Кенноном (1927) для обозначения всех физических, химических и эмоциональных раздражителей, которые превышают некоторый критический уровень и нарушают равновесие во внутренней среде организма. В «общем адаптационном синдроме», описанном Г. Селье в 1950 году, этим термином стали определять неспецифические реакции организма (частота сердечных сокращений, артериальное давление, некоторые биохимические реакции) на такие раздражители.

Анализируя литературные источники мы обнаружили, что проблема состояния здоровья современного человека приобрела особую актуальность в связи с прогрессирующим распространением хронического стресса у практически здоровых людей вследствие расширения сфер профессиональной деятельности, возросшего темпа жизни, недостатка физической активности, загрязнения окружающей среды, злоупотребления лекарственными препаратами, табаком, алкоголем и т.д. Длительные и интенсивные по силе стрессорные воздействия разного характера приводят к изменению многих физиологических процессов, на стресс реагируют все системы организма человека, в том числе нервная, иммунная, эндокринная, сердечнососудистая, репродуктивная и другие. В условиях постоянного воздействия различных стрессоров адаптивные механизмы постоянно находятся в состоянии напряжения, что рано или поздно приводит к их истощению, а, следовательно, проявлению обратной стороны феномена стресса - дистрессу, при котором происходит истощение адаптационных резервов. Таким образом, стресс в современных условиях превращается из адаптивного явления в звено патогенеза различных заболеваний, сопровождающихся, в частности, нарушением функционирования нервной и иммунной систем как единого интегративного блока регулирующих механизмов стресса.

В последнее время возрос научный интерес к изучению воздействия информационного потока на человека (интернет, телевизионные передачи, социальные сети, мобильные средства

общения и т.п.), что актуализирует исследование влияния указанного вида воздействия на различные физиологические параметры организма.

Клиницистами отмечено, что для повышения резистентности организма к повреждающим стресс-факторам применяются различные средства коррекции, в частности, адаптогены, представленные средствами преимущественно природного происхождения.

В настоящее время термин используется для описания ряда неприятных, так называемых «аверсивных» раздражителей или событий чрезмерной интенсивности, а также физиологических, поведенческих и субъективных реакций на такие раздражители. Это понятие включает также описание «контекста», опосредующего соприкосновение человека с внешними стимулами, в том числе и социальными, которые вызывают стресс. Таким образом, понятие «стресс» включает широкий спектр мощных или значимых (по прошлому опыту субъекта) аверсивных раздражителей и событий, которые образуют целую «систему отрицательного реагирования». Так трактуется понятие «стресс» в «Словаре психиатрических и относящихся к психическому здоровью терминов», изданному «Всемирной Организацией Здравоохранения» (1991 г.).

Термин «стресс» широко используется в ряде областей знаний, именно поэтому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения его возникновения, механизмов развития, особенностей проявления и последствий. Термин объединяет большой круг вопросов, связанных с началом, проявлением и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т.д. Различные аспекты стресса являются предметом исследований области психологии, физиологии, медицины, социологии и ряда других наук. И по сей день в литературе не всегда четко разграничиваются понятия стресса, дистресса, напряжения, напряженности, эмоционального стресса и т.д., что еще более затрудняет изучение этой проблемы.

Стресс как особое психическое состояние связан с зарождением и проявлением эмоций, но не сводится только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Именно поэтому феномен стресса требует специального комплексного психофизиологического исследования.

Дальнейший анализ литературных данных показал, что в настоящее время для людей, занятых в трудовой деятельности, в том числе на производстве, в науке и творчестве, характерна возрастающая информационная и психическая нагрузка, повышенное умственное напряжение. Таким образом, на первый план выдвигаются факторы, требующие адаптации организма в условиях психологического стресса. Начало изучения этой проблемы с появлением концепции биологического стресса.

Функциональное значение стресса до сих пор трактуется противоречиво. С одной стороны, напротив, это полезная «встряска», мобилизующая скрытые внутренние резервы, защитная реакция организма на вредное воздействие, сопровождающаяся рядом гормональных изменений. С другой стороны, это опасный жизненный этап, несущий угрозу здоровью. Субъективное переживание негативной эмоциональной ситуации часто сопровождается стрессовыми реакциями, что может проявиться в развитии психических и соматических заболеваний. Однако, несмотря на множество работ, посвященных изучению стресса до сих пор остается слабо изученным основное звено - работа центральной нервной системы, и в первую очередь - коры головного мозга. Остается проблемой также анализ взаимосвязи нейрофизиологических, вегетативных и психологических показателей развития стресса.

Психологический стресс для человека является столь же значимым, как и стресс физической природы, при этом адаптация к воздействию психогенных стрессирующих факторов у разных индивидуумов протекает неодинаково. Это говорит о том, что стресс является реакцией не только на внешнюю ситуацию, но и на взаимодействия между личностью и окружающим миром, т. е. включает когнитивные процессы, эмоциональную оценку ситуации и собственных возможностей индивидуума. Поэтому условия возникновения и характер проявления стрессовых реакций у одного человека не обязательно является таким же и для другого. Стресс не сводится только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Именно поэтому феномен стресса требует специального комплексного психофизиологического исследования. Причем в настоящее время на первый план выходят такие проблемы, как изучение характера и возможности прогнозирования адекватности мыслительной деятельности в стрессовых ситуациях.

Таким образом, наш литературный анализ показал, что тема стресса является одним из актуальным вопросом.

### Литература

1. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства// Русский мед.журн.-1996, Т.3, №11,- С.689-694.
2. Андрияшик Д.Ю., Киколов А.И., Васильева Т.Н. Экзаменационный психоэмоциональный стресс студентов // Гигиена труда и профзаболевания. 1983. №11. С.38-40.
3. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональной системы // Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1973. С. 1021.
4. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975.
5. Апчел В. Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. Санкт-Петербург, 1999.
6. Береговой Г.Т., Завалов Н.Д., Ломов Б.Ф. , Пономаренко В.А. Экспериментально-психологические исследования в авиации и космонавти-ке.М.:Наука, 1978, 304 с.
7. Бодров В.А., Лукьянова Н.Ф. Личностные особенности пилотов и профессиональная эффективность // Психол.журн. 1981.Т.2 №2. С.51-65.
8. Болдырева Г.Н. Роль диэнцефальных структур в организации электрической активности мозга человека // Электрофизиологические исследования стационарной активности головного мозга. М.: Наука, 1983. С. 222-283.
9. Блок В. Уровни бодрствования и внимания // Экспериментальная психология. М.,1970. С.97-146.
10. Вальдман А.В., Козловская М.М. Медведев О.С. Фармакологические воздействия эмоционального стресса. М.:1979.
11. Власкина Л.А., Думбай В.Н., Медведев С.Д., Фельдман Г.Л. Исследование альфа-активности при снижении работоспособности человека-оператора // Физиология человека. 1980. Т.6, №4. С.672-678.
12. Горизонтов П.Д., Зимин Ю.И. Лимфоидная ткань при стресс-реакции. Кишинев: Штиинца, 1976., с.70-79.
13. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. Москва, 1997.
14. Доброхотова Т.А., Брагина Н.Н. Функциональная асимметрия и психопатология очаговых поражений мозга. М.: Медицина, 1977. 359 с.
15. Жаворонкова Л.А. Особенности динамики межполушарных соотношений ЭЭГ в процессе восстановления нервно-психической деятельности человека. // Журн. высш. нервн. деят., 1990, том 4, № 2, с. 238-246

16. Жирмунская Е.А., Лосев В.С. Системы описания и классификация электроэнцефалограммы человека. М., Наука, 1984, с. 81.
17. Зайцев О.С., Ураков С.В., Матвеев Е.В., Надеждин Д.С. Объективные методы исследования чувства времени. // Международная конференция памяти А.Р. Лурии,- Москва. 24-26 сентября, 1997. С.38.
18. Иваницкий А.М. Мозговая основа субъективных переживаний: гипотеза информационного синтеза. Журн. высш. нерв, деят., 1996, т. 46, вып. 2, с. 241252.
19. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999. 460 с.
20. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. Л., «Прибой», 1927, 176 с.
21. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979, 124 с.
22. Симонов П.В. Лекции о работе головного мозга. М.: институт психологии РАН, 1998, 94 с.
23. Чуприкова Н.И. Психика и сознание как функция мозга. М., 1985.
24. . Amzica F., Steriade M. The K-complex: its slow (<1 Hz) rhythmicity and relation to delta waves // Neurology. 1997. V. 49. № 4. P. 952 959.
25. Basar E., Brain natural frequencies are causal factor for resonances and induced rhythms. In: Basar E., Bullock T.H., (Eds.), Induced Rhythms in the Brain. Birkhauser, Boston, 1992, pp. 425 467.
26. Baum A. Stress, intrusive imagery and chronic stress // Journal Health Psychology, 1990. Vol.9. P. 653-675.
27. Berkowitz L. On the firmation and regulation of anger and aggression: a cogni-tive-neoassociationistic analysis. Am. Psychol., 1990, 45, 494-503 pp.
28. Berry R., Stellwon J., Steven D. Posttraumatic stress disorder among American legioneires in relation to combat experience in Vietnam. Associated and contributy factors // Ewison Res.-1988/- Vol.47, №2,- P. 175-182.
29. Caldvell J. Assessing the impact of stressors on performance: observatio on levels of analyses // Biol. Psychol. 1995. V. 40. № 1 2. P. 197 - 208.
30. Clonenger C.R. A systematic method for clinical description and classification of personality variants. A proposal // Arch. Gen. Psychiatry. 1987. V.44 (6).-P.573-588.
31. Damasio A. Descartes' error: emotion, reason and the human brain. Grosset/ Putham. 1994. P.312.
32. Davidson R.G. Task-dependent EEG-asymmetry descrimination between depressed and nondepressed subjects. Psychophysiol. 1987. V.24. N 2, 585 p.
33. Jager, A.K. Bioassay-guided isolation of apigenin with GABA-benzodiazepine activity from Tanacetum parthenium / A.K. Jager, K. Krydsfeldt, H.B. Rasmussen // Phytother. Res. - 2009. - Vol. 23. - P. 1642-1644.